All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.
The names and logos marked with a ™ symbol in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy.
The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy, except Windows which is a registered trademark of Microsoft Corporation.

DISCLAIMER

Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.

- Polar Electro Inc./Polar Electro OY ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.

Seda toodet kaitsevad järgmised patendid:
FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI111514, WO97/33512, US 6277080, GB2326240, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, US6714812, FI114202, US6537227, EP1055158, US5719825, US58048027, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324,
DE 69600098T2 Teised patendid on taotlemisel.

Tootja:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 Kempele
FINLAND/SOOME
Telefon +358 8 5202 100
Faks + 358 8 5202 300
www.polar.fi

Maaletooja:

AS Mefo
Uku tänav 4
Tallinn
10918
Eesti Vabariik

Telefon 670 7077
Faks 670 7078

E-mail: mefo@mefo.ee
http://www.mefo.ee

Käesolev kasutusjuhend on tõlgitud AS Mefo poolt 07. mail 2006. aastal.

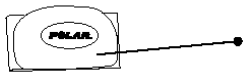
Polar CS300
Südame löögisageduse monitor

Kasutusjuhend

AS Mefo
2006

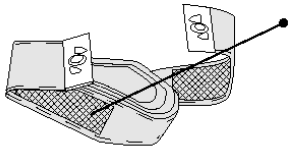
Polar CS300 osad

Randmevastuvõtja
Randmevastuvõtja kuvab ekraanile ja salvestab informatsiooni treeningu ajal.

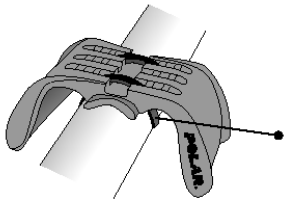


Kodeeritud ülekandega Polar WearLink vööandur

Saatja saadab registreeritud signaali randmevastuvõtjale.

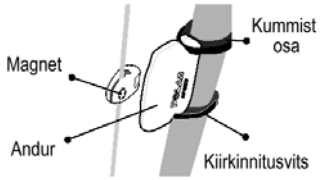


Elastse kummipaela elektroodid registreerivad südame signaali.



Polar Bike Mount jalgrattakinnitus
Kinnitage jalgrattakinnitus jalgratta juhtraua külge ja kinnitage randmevastuvõtja selle külge.

Kiirkinnitusvits



Polari kiirusandur
Juhtmeta kiiruseandur registreerib kiiruse ja läbitud vahemaa jalgrattatreeningute ajal.

polar**personaltrainer**.com
Veebikeskkond www.polar**personaltrainer**.com sisaldab jalgrattatreeningute juhendamisfunktsiooni teie treeningute eesmärkide saavutamiseks. **Registreerimine on tasuta** ning te saate juurdepääsu isiklikule treeningprogrammile, treeningpäevikule, kasulikele artiklitele ja palju muudki.

Viimased kasutusnipid ja online-tootetoe leiate aadressilt www.polar.fi.

Informatsioon klienditeeninduse ja rahvusvahelise garantii kohta
Kui teie südame löögisageduse monitor vajab hooldust või remonti, saatke see palun Polari teeninduskeskusesse, lisades juurde täidetud Polari tagastuskaardi. Kaheaastane Polari rahvusvaheline garantii antakse selle toote esmaostjale. Hoidke alles rahvusvaheline garantiikaart oma ostu tõenduseks.

Südame löögisageduse mõõtevahemik	15-240	-	-
Fail	14 treeningu faili Maksimaalne ühte faili salvestatava info kestus on 99 tundi 59 minutit ja 59 sekundit	-	-

Veekindel: kuni 30 meetrini.

Nõuded arvutile

Polar WebLink tarkvara kasutamiseks andmete ülekandeks SonicLink tehnoloogia abil
- PC-tüüpi arvuti
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Helikaart
- Mikrofon

Polar UpLink Tool tarkvara
- PC-tüüpi arvuti
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Helikaart
- Dünaamilised kõlarid või kõrvaklapid

POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Neile, kes ostsid selle toote USAs või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Neile, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Käesolevaga garanteerib Polar Electro Oy selle südamelöögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 2 (kahe) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Palun hoidke alles ostutšekk või rahvusvaheline garantiikaart, see on ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patarei tühjenemist, vigu, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest ning ebaõigest hooldusest; kommertskasutusest, samuti südame löögisageduse monitori mõranemist või purunemist ja elastse kummipaela purunemist.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulusid ja väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed, juhuslikud või järeldusliku, mis tulenevad või on seotud tootega. Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse tasuta.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

CE 0537

See CE tähistus näitab selle toote vastavust direktiivile 93/42/EEC.

Selline läbikriipsutatud prügikasti kujutis tähendab, et Polari tooted on elektroonikaseadmed ning neid hõlmavad Euroopa Parlamendi ja Nõukogu elektriliste ja elektrooniliste jäätmete direktiiv 2002/96/EC. Euroopa Liidu riikides tuleb need muudest jäätmetest eraldada. Tooted on turule jõudnud peale 2005. aasta 13. augustit. Polar julgustab teid vähendama võimalikku kahju keskkonnale ja tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu järgides kohalikke jäätmemajanduse korraldamist puudutavaid seadusi ning võimaluse korral hävitades elektroonilisi seadmeid olmeprügist eraldatuna.

Polar Electro Oy vastab ISO 9001:2000 tingimustele.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

...randmevastuvõtja ei arvesta treeningul kulutatud kaloreid?
Kalorikulu arvestus toimib vaid siis kui kannate vööandurit ja registreerite südame löögisagedust.

...teine südame löögisageduse monitori kasutaja põhjustab ülekostet?
Lisainfot leiate lõigust Ettevaatusabinõud.

...südame löögisageduse näit muutub korrapäratuks, äärmiselt kõrgeks või on ekraanil 00?

- Kontrollige, kas randmevastuvõtja on vööandurist alla 1 meetri kaugusel.
- Kontrollige, et elastne kummipael ei oleks treenimise käigus lõdvenenud.
- Veenduge, et tekstiilelektroodid oleksid tihedalt ümber rindkere.
- Kontrollige, et vööanduri elektroodid oleksid niisked ja et te kannaksite vööandurit nagu juhendatud.
- Kontrollige, kas vööandur on puhas ja vigastamata.
- Veenduge, et ülekanderaadiuses (1 m) ei oleks teisi südame löögisageduse monitore.
- Tugevad elektromagnetilised signaalid võivad põhjustada korrapäratuid näite. Lisainfot leiate peatükist Ettevaatusabinõud.
- Kui korrapäratud südame löögisageduse näidud jäävad ekraanile vaatamata võimalikust häirete allikast eemaldumisele, vähendage kiirust ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui te tunnete, et see vastab kõrgele südame löögisageduse näidule ekraanil, võib teid olla tabanud arütmiahoog. Kuigi enamus arütmiaid on ohutud, konsulteerige oma arstiga.
- Põetud südamehaigus võib olla muutnud teie EKG-d. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.
- Kui südame löögisageduse registreerimine ei toimi spordiriietusega, proovige südame löögisagedust mõõta elastses kummipaelas olevate elektroodide abil. Kui see õnnestub, on viga tõenäoliselt spordiriietuses. Palun võtke ühendust spordiriietuse müüja või valmistajaga.
- Kui te olete läbi proovinud eelnevalt kirjeldatud soovitused ja teil ei õnnestu südame löögisageduse mõõtmine, võib põhjuseks olla vööanduri patarei tühjenemine. Lisainfo leiate peatükist hooldus ja korrashoid.

	Randmevastuvõtja	Vööandur	Kiiruseandur
Patarei tööiga (1 tund päevas, 7 päeva nädalas)	Keskmiselt 2 aastat	Keskmiselt 2 aastat	Keskmiselt 4500 töötundi
Patarei tüüp	CR2430	CR2025	-
Patareipesa tihend	-	O-tihend 20.0x1.0 Materjal: FPM	-
Töötemperatuur	–10°C kuni +50°C	–10°C kuni +50°C	–10°C kuni +50°C
Materjalid	**Kellarihm**: Polüuretaan **Tagakaas ja kellarihma pannal**: roostevaba teras, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nikli eraldumise kohta toodetest, mis puutuvad otseselt ja pikaajaliselt kokku nahaga.	**Saatja**: Polüamiid **Elastne osa**: Polüuretaan, nailon, polüamiid, nailon, polüester ja elastaan	Termoplastne polümeer ABS+GF
Hetkekiiruse näidu kuvamise vahemik	0-127 km/h või 0-75 mph	-	-
Täpsus:	**Kella täpsus**: parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril +25°C **Südame löögisageduse mõõtmise täpsus**: ± 1% või ± 1 löök minutis ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.		± 1%

SISUKORD

1. POLAR CS300 TUTVUSTUS **4**
1.1. Põhiseadistused 4
1.2. Menüüstruktuur 5
2. PAIGALDAMINE **5**
2.1. Jalgrattakinnituse paigaldamine 5
2.2. Jalgratta kiiruseanduri paigaldamine 6
2.3. Jalgrattaseadistuste tegemine randmevastuvõtjas (BIKE) 7
3. TREENINGU ALUSTAMINE **8**
3.1. Vööanduri pealepanemine 8
3.2. Treeningu salvestamine 9
3.3. Treeningu seaded (EXE. SET) 9
3.3.1 Kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone abil 10
3.3.2 Kontrollvahemiku piiride automaatne leidmine 11
3.3.3 Kontrollvahemiku piiride käsitsi seadmine 12
3.3.4 Väntamissagedusel põhinev kontrollvahemik 12
3.4. Taimerid 12
3.5. Funktsioonid treeningu ajal 12
3.6. Andmete vaatamine treeningu ajal 13
3.7. Treeningu kokkuvõtte vaatamine 14
4. OMA EDUSAMMUDE JÄLGIMINE **15**
4.1. FILE 15
4.1.1 Treeningu fail (EXERCISES) 15
4.1.2 Summaarsed näidud (TOTALS) 16
4.2. Andmete ülekanne (CONNECT) 17
4.3. Polar Fitness Test 18
4.3.1 Polar Fitness Testi läbiviimine (TEST) 18
4.3.2 Fitness Testi tulemused 19
4.3.3 Fitness Testi trend 20
5. SEADISTUSED **20**
5.1. Kellaaja seadmine 20
5.2. Kasutajaandmete seadmine 21
5.3. Üldseadistused 22
HOOLDUS JA KORRASHOID **22**
ETTEVAATUSABINÕUD **24**
KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED **25**
TEHNILISED ANDMED **26**
POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII **27**
DISCLAIMER **28**

1. POLAR CS300 TUTVUSTUS

1.1 Põhiseadistused

Enne treeningute alustamist tuleks teil teha põhiseadistused. Sisestage võimalikult täpsed andmed, et saada korrektset tagasisidet oma treeningute kohta.

1. Käivitage randmevastuvõtja vajutades kaks korda nuppu **OK**. Kui olete randmevastuvõtja käivitanud, ei ole seda enam võimalik välja lülitada.
2. Ekraanile ilmub **WELCOME TO POLAR CYCLING WORLD**. Vajutage nuppu **OK**.
3. **Language**: valige nuppude ▲ ja ▼ abil keel: **ENGLISH, DEUTSCH, ESPANOL, FRANCAIS** või **ITALIANO**. Vajutage nuppu **OK**.
4. Ekraanile ilmub **START WITH BASIC SETTINGS**. Vajutage nuppu **OK** põhiseadistuste tegemiseks.

Järgmiste seadistuste tegemiseks kasutage nuppe ▲ ja ▼ ning **OK**.

5. Ekraanile ilmub **Time**. Valige, kas soovite kasutada **12 H** või **24 H** režiimi ning seadke kellaaeg.
6. Ekraanile ilmub **Date**. Seadke päev (dd), kuu (mm) ja aasta (yy).
7. Ekraanile ilmub **Units**. Valige, kas soovite kasutada mõõtühikutena kilogramme ja sentimeetreid (**KG/CM**) või naelu ja jalgu (**LB/FT**).

Märkus: *mõõtühikute valik mõjutab ka seda, kuidas kuvatakse energiaarvestuse korral kalorite näitu. Kui valite lb/ft, on ühikuks Cal, kui kg/cm, siis kcal.*

8. Ekraanile ilmub **Weight**. Sisestage kehakaal.

Märkus: *Teil on mõõtühikuid võimalik muuta vajutades ja hoides all nuppu Light.*

9. Ekraanile ilmub **Height**. Sisestage pikkus.

Märkus: *Kui olete valinud mõõtühikuks lb/ft, tuleb kõigepealt sisestada jalad ja seejärel tollid.*

10. Ekraanile ilmub **Birthday**. Seadke päev (dd), kuu (mm) ja aasta (yy).
11. Ekraanile ilmub **Sex**: Valige **MALE** (mees) või **FEMALE** (naine).
12. Ekraanile ilmub **SETTINGS OK?** (kas seadistused on tehtud õigesti?). Valige **YES** (jah) või **NO** (ei).
    Kui vastate jaatavalt, võetakse teie tehtud seadistused kasutusele ning randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi.
    Kui vastate eitavalt, saate te põhiseadistusi veel muuta. Vajutage nuppu **Back**, kuni jõuate näiduni, mida soovite muuta.

vee all. Kui te mõõdate südame löögisagedust veekeskkonnas, võivad tekkida häired järgmistel põhjustel:

- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla väga hea juhtivusega, põhjustades vööanduri elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole vööandur enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu ujumise ajal võib muutuda vööandur asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on indiviiditi erinev, sõltudes kudede koostisest. Südame löögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

Elektromagnetilised häired ja kasutamine koos treeningvarustusega

- Elektromagnetilisi häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, trammi- ja trolliliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, elektrimootoriga treeningvarustus, mobiiltelefonid või metallidetektori väravate läbimine.
- Ebakorrapärastest näitudest hoidumiseks eemalduge häire allika lähedusest.
- Häireid südame löögisageduse monitori töös võib põhjustada ka treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Häirete vältimiseks toimige järgnevalt.
  1. Eemaldage vööandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
  2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiate ala, kus puudub ekraanil väärnäit ning ekraanil on 00. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
  3. Kinnitage vööandur uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.
- Kui südame löögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südame löögisageduse monitoriga kasutada.

Ülekoste

Kodeerimata ülekande režiimis registreerib Polar CS300 kõik signaalid 1 meetri raadiuses randmevastuvõtjast. Teistelt vööanduritelt tuleva südame löögisageduse signaali registreerimine võib põhjustada südame löögisageduse väärnäitusid.
Kui mõni teine südame löögisageduse monitori kasutaja põhjustab ülekostet, eemalduge teisest südame löögisageduse monitorist.
Alternatiivselt on teil võimalik selleks, et vältida teiste kasutajate signaalide registreerimist:
1. Eemaldada vööandur rindkere ümbert 30-ks sekundiks ja liikuda häire allikast eemale.
2. Pange vööandur uuesti peale ja tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale. Randmevastuvõtja alustab taas südame löögisageduse signaali otsinguid. Jätkake oma treeningut nagu tavaliselt.

Selleks, et ära hoida kiiruse signaali ülekostet teiselt kiiruseanduri kasutajalt, peab vahemaa randmevastuvõtja ja teise kasutaja kiiruseanduri vahel olema vähemalt üks meeter.

KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

Mida teha kui...

...ekraanile ilmub sümbol ja patarei vajab vahetamist?
Lisainfot leiate lõigust Hooldus ja korrashoid.

...ma ei tea, kus ma menüüdes asun?
Vajutage ja hoidke all nuppu **Back**, kuni randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi.

...randmevastuvõtja ei reageeri nuppudele?
Teostage randmevastuvõtja alglaadimine, vajutades samaaegselt kõiki randmevastuvõtja nuppe ja hoides neid all kahe sekundi jooksul. Alglaadimise järel tuleb teil uuesti seada põhiseadistustest kellaaeg ja kuupäev. Kõik teised andmed on mälus alles. Te võite teiste andmete seadmise vahele jätta vajutades ja hoides all nuppu **Back**.

- *Hoidke patareid laste käeulatusest väljas. Juhul, kui laps neelab patarei alla, võtke viivitamatult ühendust arstiga.*
- *Patareide hävitamine peab toimuma kooskõlas kohalike reeglite ja eeskirjadega.*

ETTEVAATUSABINÕUD

Polari südame löögisageduse monitor kuvab ekraanile võimekust iseloomustavaid näitusid. Seade registreerib füsioloogilise pinge taseme ja treeningu intensiivsuse. Seade mõõdab kiirust ja läbitud vahemaad, kui kasutatakse Polari kiiruseandurit. Muud kasutamist ei ole ette nähtud ega eeldata.

Riskide vähendamine südame löögisageduse monitoriga treenimisel

Sportimises võib peituda ka teatud ohtusid, eriti neile, kes on olnud istuva eluviisiga. Võimalike riskide vähendamiseks soovitame teil arvesse võtta järgnevaid nõuandeid. Enne treeningprogrammi alustamist on soovitav vastata järgmistele küsimustele kontrollimaks teie tervislikku seisundit. Kui vastate kasvõi ühele järgnevatest küsimustest positiivselt, soovitame teil enne treeningute alustamist pöörduda konsultatsiooniks arsti poole.

- Kas te ei ole regulaarselt harjutanud viimase 5 aasta jooksul?
- Kas teil on kõrge vererõhk?
- Kas teil on kõrge verekolesterooli tase?
- Kas teil on mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te tarvitate vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud hingamisprobleeme?
- Olete te taastumas tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või on teil implanteeritud mõni elektrooniline seade?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pöörake tähelepanu ka sellele, et südame löögisagedust võivad muuhulgas mõjutada südame-, veresoonkonna (eriti kõrgvererõhutõve) ja astma ravimid, samuti mõned ravimid, mida pihustatakse hingamisteedesse ning ka energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Tähtis on tähele panna oma organismi reaktsioone sportimise ajal. Kui te tunnete ootamatut valu või väsimust, soovitatakse treenimine lõpetada või jätkata väiksema koormusega.

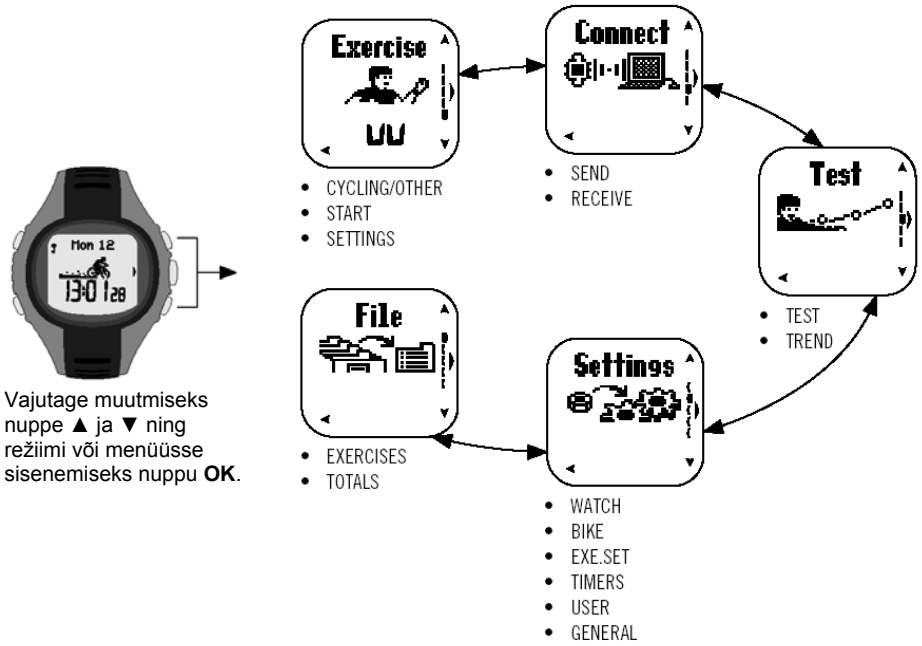
Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator, defibrillaator või muu elektrooniline seade. Südamestimulaatoriga inimesed võivad südame löögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südame löögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja usaldusväärsus.

Kui teil on allergia nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate allergilist reaktsiooni seoses toote kasutamisega, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit alussärgi peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada südame löögisageduse monitori tõrgeteta töö.

Märkus:
- *Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib vööanduri materjal määrida heledaid riideid.*
- *Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, peate te kindlustama selle, et putukamürk ei puutu kokku vööanduriga.*

Südame löögisageduse monitori kasutamine vees
Randmevastuvõtjat võib kanda ujumise ajal. Sellegipoolest, tegemist ei ole sukeldumiseks mõeldud käekellaga. Selleks, et randmevastuvõtja säilitaks veekindluse, ärge vajutage randmevastuvõtja nuppe

1.2 Menüüstruktuur

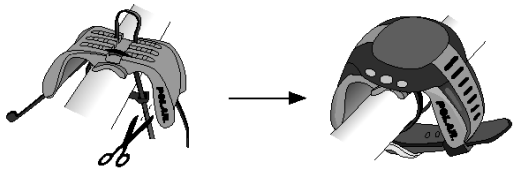


Vajutage muutmiseks nuppe ▲ ja ▼ ning režiimi või menüüsse sisenemiseks nuppu **OK**.

NB!
- *Nuppude lukustamiseks ja lukustusest vabastamiseks vajutage ja hoidke all nuppu **LIGHT**.*
- *Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Back**.*

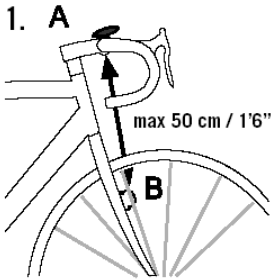
2. PAIGALDAMINE

2.1 Jalgrattakinnituse paigaldamine



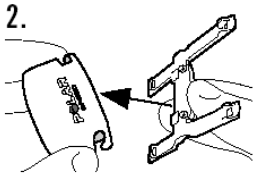
Kasutage kiirkinnitusribasid jalgrattakinnituse kinnitamiseks juhtraua külge nagu näidatud joonisel. Selleks, et oleks võimalik registreerida jalgrattaanduritelt saabuvat infot jalgrattatreeningute ajal, paigaldage randmevastuvõtja jalgrattakinnitusele.

2.2 Jalgratta kiiruseanduri paigaldamine

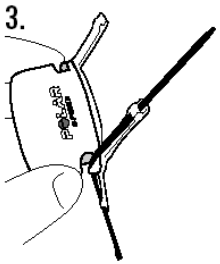


1. Kinnitage kiiruseandur jalgrattakinnitusega võrreldes vastaspoolsele esihargi harule. Randmevastuvõtja ja kiiruseanduri soovituslik vahemaa on 30-40 cm. Kui treenite keskkonnas, kus ilmnevad elektromagnetilised häired, tuleks vahemaad vähendada (30 cm). Randmevastuvõtja ja kiiruseandur peaksid omavahel moodustama 90° nurga.

Kui vahemaa randmevastuvõtja ja kiiruseanduri vahel on suurem kui soovituslik (näiteks maastikujalgrataste puhul), tuleb kiiruseandur kinnitada jalgrattakinnitusega samale esihargi poolele. Sellisel juhul on maksimaalne vahemaa 50 cm.



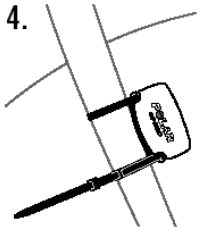
2. Kinnitage kummiosa anduri külge.

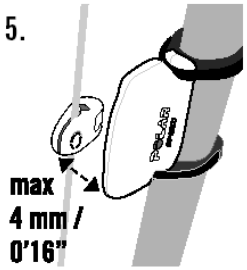


3. Lükake kiirkinnitusvitsad läbi anduris ja kummiosas olevate avade. (joonis 3). Seadke andur esihargile nii, et Polari logo jääb väljapoole (joonis 4). Pingutage vitsasid kergelt, ärge pingutage lõpuni.

4. Kinnitage magnet kodara külge kiiruseanduriga samal tasemel. Magneti ava peab olema suunatud kiiruseanduri poole. Kinnitage magnet kodara külge ning pingutage seda kergelt kruvikeerajaga. Ärge seda veel lõplikult pingutage.

Kohendage magneti ja kiiruseanduri omavahelist asendit, et magnet mööduks kiiruseandurist võimalikult lähedalt, kuid ei puudutaks seda. Pöörake kiiruseandurit kodarate poole niipalju kui võimalik. Maksimaalne vahemaa kiiruseanduri ja magneti vahel lähimas asendis ei tohi ületada 4 mm. Vahemaa on õige, kui suudate kiirkinnitusvitsa suruda tihedalt magneti ja kiiruseanduri vahelt läbi.





5. Kinnitage randmevastuvõtja jalgrattakinnitusele ja alustage jalgrattatreeningut (vt. lõiku 3.2 Treeningu salvestamine). Keerutage esiratast, et saaksite näha, kas kiiruse näit ilmub ekraanile. Näit kinnitab, et magnet ja kiiruseandur on paigaldatud õigesti. Pingutage magneti kruvi ja kiiruseanduri kiirkinnitusvitsasid lõplikult ning lõigake ära kiirkinnitusvitsa ülejäänud otsad.

Puhastage seebi ja vee lahusega, kuivatage käterätiga. Ärge kasutage puhastamiseks alkoholi ega abrasiivseid aineid (terasvilla ega puhastuskemikaale). Eemaldage saatja elastsest osast kasutamise järel.	X	Saatja	X
Peske kõrge kloorisisaldusega basseinivees kasutamise järel. Võib pesta pesumasinas kuni 40°C programmiga. Kasutage pesukotti. Ärge tsentrifuugige ega triikige.	-	Elastne osa	-
Töötemperatuur –10°C kuni +50°C.	X	X	X
Ärge jätke pikemaks ajaks otsese päikesevalguse kätte	X	-	-

Teenindus
Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame teil hoolduse vajadusel pöörduda Polari poolt volitatud teeninduskeskusesse. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldusest.

Randmevastuvõtja patareid
Ärge avage ise randmevastuvõtja korpust. Tagamaks randmevastuvõtja veekindlust ja ettenähtud varuosade kasutamist, tuleb patareivahetus läbi viia Polari poolt volitatud teeninduskeskuses. Samaaegselt viiakse läbi ka perioodiline südame löögisageduse monitori kontroll.

Märkus:
- Ekraanile ilmub sümbol ja tekst Battery low, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15%. Sümboli ja teksti ilmumisel ekraanile lülitub helisignaal ja taustvalgustus automaatselt välja.
- Taustvalgustuse rohke kasutamine kiirendab patarei tühjenemist.
- Patarei tühjenemise sümbol võib ilmuda ekraanile külmades tingimustes ning kaduda taas ekraanilt normaalse temperatuuri juurde naastes.

Kiiruseanduri patarei
Võtke ühendust Polari poolt volitatud teeninduskeskusega uue kiiruseanduri soetamiseks.

Saatja patarei
Kui teie vööanduri saatja lakkab töötamast, võib selle põhjuseks olla patarei tühjenemine. Patarei vahetamiseks vajate te münti, tihendit ja patareid (CR2025).

1. Tehke lahti ühenduslüli patareipesa kaas, pöörates seda mündi abil vastupäeva positsioonist CLOSE positsiooni OPEN.
2. Eemaldage patareipesa kaas, võtke sõrmedega patarei välja ja asetage kohale uus patarei.
3. Eemaldage tihend ning asetage patareipesa kaanele uus tihend.
4. Veenduge, et asetate patarei "-"-pooluse allapoole ja "+"-pooluse patareipesa kaane poole.
5. Asetage tagasi patareipesa kaas, nii et nool oleks asendis OPEN. Kontrollige, et tihend oleks korralikult soone sees.
6. Suruge ettevaatlikult patareipesa kaas veidi sissepoole, nii et ta oleks ühenduslüli välispinnaga tasa.
7. Pöörake patareipesa kaas mündi abil päripäeva, positsioonist OPEN positsiooni CLOSE. Veenduge, et patareipesa kaas oleks korralikult kinni.

Märkus:
- *Selleks, et kindlustada patareipesa kaane maksimaalne eluiga, avage see vaid siis, kui soovite vahetada patareid või taastada tehaseseadistusi. Me soovitame teil asendada patareipesa kaane tihend iga kord, kui te vahetate patareid. Tihendid on saadaval Polari volitatud teeninduskeskustes ning hästivarustatud Polari müügikohtades. USA-s ja Kanadas on tihendid saadaval vaid Polari teeninduskeskustes.*

2. Südame löögisagedus istumisasendis (HRsit)
Südame löögisagedus istumisasendis (HRsit) peaks tähistama teie südame löögisagedust jõudeolekus (näiteks istudes). Selleks, et mõõta HRsit väärtus, võtke istet, pange peale vööandur ja hoiduge kehalisest koormusest. Käivitage randmevastuvõtjal südame löögisageduse mõõtmine 2-3 minuti järel vajutades nuppu **OK**. Heitke pilk randmevastuvõtja ekraanile ning fikseerige südame löögisageduse näit. See ongi teie HRsit. Täpsemaks HRsit kindlaksmääramiseks korrake protseduuri mitu korda ja arvutage keskmine väärtus.

3. Maksimaalse hapnikutarbimise näit (VO2max, ml/min/kg)
VO2max tähistab organismi poolt maksimaalse koormuse puhul omastatavat hapniku hulka. VO2max täpseks kindlaksmääramiseks tuleb läbi teha laboris teostatav maksimaalse hapnikutarbimise test.

Kui te teate oma kliiniliselt kindlaks tehtud VO2max väärtust, sisestage see randmevastuvõtja mällu. Muul juhul sooritage Polar Fitness Test ja leidke oma OwnIndex. Lisainfo leiate lõigust 4.3 Polar Fitness Test.

5.3. Üldseadistused

1. **SOUND: VOL 2 / VOL 1 / OFF**
Seadke randmevastuvõtja helisignaal.
Märkus: *Kui ekraanil on sümbol ja ekraanile ilmub* ***Battery low****, lülitub taustvalgustus ja helisignaal automaatselt välja.*

2. **KEYLOCK: MANUAL / AUTOMATIC**
Nuppude lukustus hoiab ära juhuslikud soovimatud nupuvajutused.
Manual – vajutage ja hoidke all vähemalt ühe sekundi jooksul nuppu **LIGHT** nuppude lukustamiseks ja lukustuse mahavõtmiseks.
Automatic – kui te ei ole ühe minuti jooksul nuppe vajutanud, lukustuvad nupud automaatselt.

3. **HELP: ON / OFF**
Kui abifunktsioon on sisse lülitatud, ilmuvad funktsioonide valimisel ekraanile abitekstid.
Näiteks kui muudate treeningu ajal ekraanile kuvatavat infot, ilmub ülemisse ritta abitekst.

4. **UNITS: KG/CM** või **LB/FT**
Valige meetrilised mõõtühikud või anglo-ameerika mõõtühikud.

5. **LANGUAGE: ENGLISH / DEUTSCH / ESPANOL / FRANCAIS / ITALIANO**

NB! *Seadistused on võimalik teha ja üle kanda randmevastuvõtjale arvuti abil. Lisainfot leiate lõigust 4.2 Andmete ülekanne.*

HOOLDUS JA KORRASHOID

Nagu iga elektroonilist seadet, tuleb ka Polari südame löögisageduse monitori käsitseda ettevaatlikult. Allpool olevad soovitused aitavad teil täita oma garantiikohustusi ning nautida seadme kasutamist aastaid.

Polari südame löögisageduse monitori hooldamine	**Randme-vastuvõtja**	**Vööandur (saatja ja elastne osa)**	**Kiiruse-andur**
Hoidke südame löögisageduse monitori kuivas ja jahedas kohas, mitte niiskes keskkonnas. Ärge hoidke seadet mittehingavast materjalist kotis ega koos juhtivast materjalist asjadega (näiteks koos märja käterätikuga).	X	X	
Ärge asetage vette	-	-	X

Enne jalgrattasõidu alustamist
- Veenduge, et peale rattakompuutri ja jalgratta kiiruseanduri kinnitamist saate te lenkstangi vabalt ja normaalselt pöörata ning et piduri- ja käiguvahetustrossid ei puutu vastu rattakompuutrit või kiiruseandurit.
- Sisestage randmevastuvõtjasse kiiruse ja vahemaa näidu registreerimiseks oma jalgratta ratta ümbermõõt. Lisainfo leiate lõigust 2.3 Jalgrattaseadistuste tegemine randmevastuvõtjas.

Märkus:
- *Alustage rattasõitu aeglaselt ning jälgige teed, et hoiduda vigastustest ja õnnetustest.*
- *Hoidke kiiruseandurit tugevate põrutuste eest, need võivad kiiruseandurit vigastada.*
- *Polari kiiruseandurit on võimalik kasutada vihma ajal.*

2.3 Jalgrattaseadistuste tegemine randmevastuvõtjas (BIKE)

Randmevastuvõtjasse on võimalik salvestada seaded kahe jalgratta jaoks. Enne treeningu andmete salvestamist valige bike 1 või bike 2.

Teil on võimalik järgmisi jalgrattaseadistusi teha Settings menüüs.
Valige **Settings -> Bike -> BIKE 1** või **BIKE 2**.

1. AUTOSTART: ON / OFF
AutoStart funktsioon käivitab treeningu andmete salvestamise jalgratta liikumahakkamisel ja peatab peatumisel. AutoStart funktsiooni kasutamiseks peab olema paigaldatud ja kasutusel jalgratta kiiruseandur. Lisainfo leiate lõigust 2.2 Jalgratta kiiruseanduri paigaldamine.

2. CADENCE: ON / OFF
Cadence tähistab pedaalide väntamissagedust pöörete arvuna minutis. Väntamissageduse registreerimiseks tuleb paigaldada Polari pedaleerimissageduse andur, mis on saadaval lisavarustusena.

3. DISTANCE: Target dist ON / OFF
Seadke läbitava distantsi vahemaa ning randmevastuvõtja arvutab teie hetkekiiruse põhjal eeldatava distantsi lõppu saabumise aja. Kiiruse ja vahemaa registreerimiseks paigaldage jalgrattale kiiruseandur. Lisainfo leiate lõigust 2.2 Jalgratta kiiruseanduri paigaldamine.

4. WHEEL SIZE
Täpse tagasiside saamiseks jalgrattatreeningutest tuleb sisestada ratta ümbermõõt. Jalgratta ratta ümbermõõdu leidmiseks on kaks alternatiivset võimalust.

MEETOD 1.
1. Vaadake üle jalgratta esiratas ja leidke sealt ratta diameetrile viitavad andmed.
2. Allpool olevas tabelis leiate tollides antud või ERTRO süsteemis antud diameetrile vastava ratta ümbermõõdu millimeetrites.

ERTRO	**Ratta läbimõõdu tähistus tollides**	**Ratta ümbermõõt millimeetrites**
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x2.0	2055
	26x2.1	2068
622-20	26x1 1/8 Tubular	1970
622-23	650-20C	1952
622-25	700x20C	2086

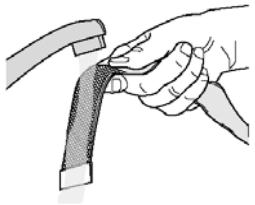
	700x23C	2096
	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

Märkus: *Ratta ümbermõõdud antud tabelis on soovituslikud, kuna ratta ümbermõõt sõltub ratta tüübist ja õhurõhust.*

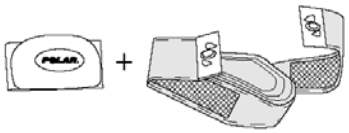
MEETOD 2.
1. Märkige ratta protektorile liikumissuunaga risti joon. Võite aluseks võtta ka nipli asukoha. Tõmmake maapinnale joon. Pange ratta protektoril olev joon kohakuti maapinnale tõmmatud joonega. Lükake jalgratast ratta ühe pöörde jagu ja märkige maapinnale uus joon kohas, kus protektorile märgitud joon puudutas maapinda.
2. Mõõtke kahe maapinnale märgitud joone vaheline kaugus ja lahutage sellest 4 mm, mille võrra ratta ümbermõõt väheneb teie raskuse all. See ongi ratta ümbermõõt ning see tuleks sisestada randmevastuvõtjasse.

3. TREENINGU ALUSTAMINE

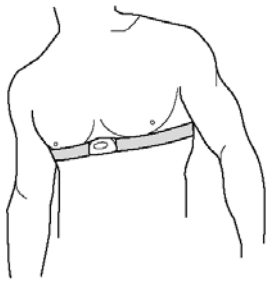
3.1 Vööanduri pealepanemine



1. Niisutage kummipaela elektroodide osa (ristkoelised riideribad) jooksva vee all ning veenduge, et elektroodid on märjad.



2. Ühendage saatja elastse kummipaela ühe otsaga (L=vasak, R=parem).



3. Reguleerige kummiosa pikkust, nii et see oleks ümber rindkere tihedalt, kuid samas mugavalt. Polari logo peaks olema keskel ja õiget pidi. Ühendage saatja elastse kummipaela teise otsaga.

4. Ühendage elastne kummipael treeningu järel lahti vajutades ühenduskohale pöidla ja nimetissõrmega ning ühendust väänates nagu näidatud joonisel.

NB! *Kellaajarežiimis vajutage ja hoidke all nuppu ▼. Ekraanile ilmub 2 kellaaja näidu kõrvale, mis tähistab seda, et kasutusel on TIME 2.*

5. DATE – kuupäev

Märkus*: Lisainfot jalgrattaseadistuste (BIKE) kohta leiate lõigust 2.3 Jalgrattaseadistuste tegemine randmevastuvõtjas, treeningu seadistuste (EXE. SET) kohta lõigust 3.3 Treeningu seaded ja taimerite (TIMERS) kohta lõigust 3.4 Taimerid.*

5.2. Kasutajaandmete seadmine

Täpsete kasutajaandmete sisestamine tagab korrektse tagasiside (kalorikulu, OwnZone jt osas) treeningu kohta.

1. Weight – kehakaal
2. Height – pikkus
3. Birthday – sünnipäev
4. Sex – sugu**: MALE** (mees) **/ FEMALE** (naine)
5. Activity (pikaaajaline kehalise aktiivsuse tase)**: TOP, HIGH, MODERATE, LOW**

Activity iseloomustab teie pikaajalist kehalise aktiivsuse taset. Valige alternatiiv, mis iseloomustab kõige paremini üldist koormuse taset ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.

Kehalise aktiivsuse tase	Kirjeldus
TOP (tipp)	Te võtate osa regulaarsest raskest kehalisest treeningust vähemalt 5 korda nädalas. Näiteks treenite te võistluseesmärkidel.
HIGH (kõrge)	Te võtate osa regulaarsest raskest kehalisest treeningust vähemalt 3 korda nädalas. Näiteks jooksete te 10-20 km nädalas või võtate 3-4 korda nädalas osa aeroobsetest rühmatreeningutest või jõusaalitreeningutest või saate võrreldavat kehalist koormust 2-3 tunni jooksul.
MODERATE (mõõdukas)	Võtate regulaarselt osa liikumisüritustest. Näiteks on teie nädalane jooksukilometraaž 5-10 km või käite jõusaalis või aeroobikatrennis 1-2 korda nädalas või te kulutate kehalisele aktiivsusele 0,5-2 tundi nädalas. Üheks mõõduka taseme valiku kriteeriumiks võib olla ka mõõdukas kehaline koormus töökohal.
LOW (madal)	Te ei tegele regulaarselt harrastussporditreeninguga ega raske kehalise koormusega. Teete jalutuskäike vaid enda lõbuks ning harva treenite nii, et see kutsuks esile hingeldamise ning higistamise.

Extra kasutajaandmed

Randmevastuvõtja kasutab HRmax, HRsit ja VO2max väärtusi energiakulu arvutamisel.

Märkus: *Kui ei ole kättesaadavad täpsemad andmed, võib kasutada vaikimisi vanuse põhjal arvutatud HRmax, HRsit ja VO2max väärtusi.*

1. Maksimaalne südame löögisagedus (HRmax)
Maksimaalne südame löögisagedus (SLSmax) on maksimaalse kehalise pingutuse korral saavutatav suurim südamelöökide arv minutis. SLSmax võib kasutada treeningkoormuse intensiivsuse kindlakstegemiseks. Erinevate spordialade puhul võib HRmax erineda. Näiteks HRmax jooksjal > HRmax jalgratturil > HRmax ujujal.

Kõige täpsem maksimaalse südame löögisageduse väärtus saadakse kliinilise testi käigus (jooksurajal või veloergomeetril), mille viib läbi kardioloog või spordiarst. HRmax väärtusena saate kasutada ka Polar Fitness Testi käigus väljaarvutatud eeldatavat maksimaalset südame löögisagedust (HRmax-p). Samuti võib maksimaalse südame löögisageduse välja arvutada valemist 220-vanus.

	Vanus (aastad)	1 (väga nõrk)	2 (nõrk)	3 (rahuldav)	4 (keskmine)	5 (hea)	6 (väga hea)	7 (suure-pärane)
NAISED	20-24	≤ 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	≤ 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	≤ 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	≤ 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	≤ 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	≤ 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	≤ 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	≤ 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	≤ 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

See klassifikatsioon põhineb 62 uurimuse põhjal koostatud ülevaatel. Uurimustes mõõdeti USAs, Kanadas ja 7 Euroopa riigis tervetel täiskasvanutel VO2max. Originaal: Shvartz E, Reihold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Märkus: *Vastupidavusalade tippsportlastel ületab OwnIndexi väärtus meestel 70 ja naistel 60. Olümpiatasemel sportlased saavutavad OwnIndexi väärtuseks umbes 95. OwnIndexi väärtus on kõige suurem nende alade sportlastel, kelle treeningud hõlmavad suurte lihasgruppide tööd, näiteks murdmaasuusatamine ja jalgrattasport.*

4.3.3 Fitness Testi trend

Menüüs Trend saate te jälgida OwnIndexi muutusi ajas. Võimalik on jälgida kuni 47 testi tulemust koos testi sooritamise kuupäevaga.

OwnIndexi kustutamine
Valige tulemus, mida soovite kustutada ning vajutage ja hoidke all nuppu **LIGHT**. Ekraanile ilmub **DELETE VALUE? NO/YES** (Kustutan näidu?). Kinnitage oma valikut vajutades nuppu **OK**.

5. SEADISTUSED

5.1. Kellaaja seadmine

1. ALARM: OFF / ONCE / MON-FRI / DAILY
Teil on võimalik äratuskell panna helisema oks kord (**ONCE**), samal kellaajal esmaspäevast reedeni (**MON-FRI**) või helisema iga päev (**DAILY**). Äratuskell toimib kõigis režiimides, välja arvatud treeningrežiim ja kostub ühe minuti jooksul, kui te ei vajuta nuppu **Back**. 10-minutilise viiteaja seadmiseks vajutage nuppu ▲/▼ või **OK**. Viiteaja mahavõtmiseks vajutage nuppu **Back**.

Märkus:
- *Kui ekraanile ilmub sümbol , ei ole äratuskella võimalik seada.*
- *Äratuskella helisignaal kostub isegi siis, kui olete helisignaali üldseadistustest välja lülitanud.*

NB! *Kellaajarežiimist on võimalik pääseda otse äratuskella seadmise juurde vajutades ja hoides all nuppu **Back**.*

2. TIME 1 – kellaaeg
3. TIME 2
4. TIME ZONE: TIME 1 / TIME 2
Teil on võimalik randmevastuvõtjas seada aeg kahe ajavööndi jaoks. Kui olete seadnud **TIME 1**, liikuge **TIME 2** juurde, et seada kellaaeg teise ajavööndi jaoks.

3.2 Treeningu salvestamine

1. Pange peale vööandur ja randmevastuvõtja. Alustage südame löögisageduse registreerimist vajutades nuppu **OK**. Ekraanile ilmub **Exercise** ja randmevastuvõtja hakkab otsima südame löögisageduse signaali. Ülekoste ärahoidmise huvides on soovitav, et läheduses (u 1 meetri raadiuses) ei oleks teisi südame löögisageduse monitoride kasutajaid.

2. 15 sekundi jooksul ilmub ekraanile teie südame löögisageduse näit ning ekraanile ilmub sümbol . Raam südame sümboli ümber viitab sellele, et toimub kodeeritud ülekanne. Ülekande kodeerimine vähendab teiste südame löögisageduse monitoride ülekostet.

3. Vajutage nuppu **OK**. Valige treeningu (**Exercise**) tüüp, kas **CYCLING** (jalgrattatreening) või **OTHER** (muu), vajutage nuppu **OK**.

- **CYCLING** treeningtüüp võimaldab teil treeningul registreerida jalgrattatreeningutega seonduvaid andmeid nagu kiirus ja vahemaa.
  Selleks, et valida jalgrattaseadistused BIKE 1 või 2, vajutage ja hoidke all nuppu ▼.
- Valige **OTHER**, kui kasutate randmevastuvõtjat treeninguks, mis ei eelda jalgrattaandmete registreerimist (näiteks jooksmine, ujumine vms).

4. Treeningu salvestamise alustamiseks valige **START** ja vajutage nuppu **OK**. Stopper käivitub ning ekraanile ilmub treeningu salvestamist tähistav sümbol .

Treeningu seadistusi on teil võimalik muuta valides **SETTINGS**. Lisainfo leiate lõigust 3.3 Treeningu seaded.

- Vajutage treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks nuppu **Back**. Valige **EXIT** treeningu kokkuvõtte vaatamiseks.

3.3 Treeningu seaded (EXE. SET)

Teil on võimalik treeningu seadistusi teha valides **Settings -> EXE. SET** ja enne treeningu alustamist valides **Exercise -> CYCLING/OTHER -> SETTINGS**. Seadistused võimaldavad seada kontrollvahemikust väljumise helisignaali, kontrollvahemike piire ja seda, kuidas kuvatakse ekraanile südame löögisageduse näitu.

1. ALARM: VOL 2 / VOL 1 / OFF

Seadke kontrollvahemikust väljumise helisignaali tugevus. Sümbol viitab sellele, et helisignaal on sisse lülitatud.

2. LIMITS: OWNZONE / AUTOMATIC / MANUAL / CADENCE / OFF

Südame löögisagedusel (või väntamissagedusel) põhinevad kontrollvahemikud aitavad teil treeningu ajal hoida kindlat intensiivsuse taset. Südame löögisageduse kontrollvahemik on vahemik ülemise ja alumise südame löögisageduse piiri vahel. Kui te olete paigaldanud väntamissageduse anduri, võite kontrollvahemiku piirideks seada väntamissageduse ülemise ja alumise piiri.

Teil on võimalik valida nelja erineva kontrollvahemiku vahel. Kui te ei soovi kontrollvahemikke treeningu ajal kasutada, valige **OFF**.

OWNZONE – vt lõiku 3.3.1 Kontrollvahemiku piirid e leidmine OwnZone abil
AUTOMATIC – vt lõiku 3.3.2 Kontrollvahemiku piiride automaatne leidmine
MANUAL – vt lõiku 3.3.3 Kontrollvahemiku piiride käsitsi seadmine
CADENCE – vt lõiku 3.3.4 Väntamissagedusel põhinev kontrollvahemik

3. HR VIEW: HR / HR%

Valige **HR**, kui soovite südame löögisageduse näitu kuvada ekraanile löökidena minutis. Valige **HR%**, kui soovite südame löögisageduse näitu kuvada ekraanile protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. Lisainfot maksimaalse südame löögisageduse kohta leiate lõigust 5.2 Kasutajaandmete seadmine.

3.3.1 Kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone abil

OwnZone on automaatselt leitav individuaalne aeroobne treeningtsoon. OwnZone tagab, et treenite ohutult, ning muudab treeningud lihtsamaks ja nauditavaks.

OwnZone põhineb südame löögisageduse vahelduvuse muutuste mõõtmisel. OwnZone abil leitud kontrollvahemiku piirid võivad muutuda päev-päevalt, sest nad sõltuvad teie kehalisest ja vaimsest seisundist. Enamuse täiskasvanute puhul vastab OwnZone abil leitud kontrollvahemik vahemikule 65-85% maksimaalsest südame löögisagedusest.

OwnZone funktsiooni soovitatakse kasutada iga treeningu eel. Muul juhul, kasutage OwnZone-funktsiooni:
- Kui muudate oma treeningukeskkonda või treeningute tüüpi.
- Kui alustate treeninguid taas pärast vähemalt ühenädalast vahet.
- Kui te ei ole 100-protsendiliselt kindel oma kehalises või vaimses seisundis. Näiteks, kui te ei ole taastunud eelmisest treeningust, ei tunne ennast hästi või teil on stress.
- Olete vahepeal muutnud kasutajaandmeid.

OwnZone on välja töötatud pidades silmas terveid isikuid. Teatud tervisliku seisundi puhul võib südame löögisageduse vahelduvusel põhinev OwnZone-funktsioon tõrkuda, näiteks kõrge vererõhu puhul, südamearütmia puhul ning teatud ravimite tarvitamisel.

Kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone'i abil

Teil on võimalik OwnZone-kontrollvahemik leida 1-5 minuti jooksul soojenduse ajal jalgrattaga sõites või kõndides/joostes. Alustada tuleks madala intensiivsusega ja edaspidi treeningkoormust sujuvalt suurendada, et südame löögisagedus tõuseks.

Veenduge, et olete enne OwnZone'i leidmist:
- Sisestanud oma kasutajaandmed.
- Olete sisse lülitanud OwnZone funktsiooni. Iga kord, kui alustate treeningu info salvestamist ja olete eelnevalt lülitanud sisse OwnZone funktsiooni, käivitub OwnZone leidmine. Lisainfot leiate lõigus Treeningu seaded.

1. Alustage treeningu andmete salvestamist. Ekraanile ilmub OwnZone'i sümbol OZ▶. Kui soovite OwnZone'i leidmise vahele jätta ja kasutada eelmisel treeningul kasutusel olnud kontrollvahemiku piire, vajutage nuppu **OK**.
2. Algab kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone funktsiooni abil. Selleks tuleb läbida kuni viis astet. Iga astme lõppemisel kuulete te helisignaali (kui helisignaal on sisse lülitatud) ja süttib taustvalgustus (kui te olete treeningu ajal taustvalgustust kasutanud), mis tähistab astme lõppemist. Hoiduge peatumast OwnZone leidmise ajal.

Testi katkestamine
Teil on võimalik testi tegemine katkestada igal hetkel vajutades nuppu **Back**. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks **Fitness Test failed**. Teie eelmist OwnIndexit ja HRmax-p väärtust ei asendata.

4.3.2 Fitness Testi tulemused

OwnIndex
OwnIndex on Polar Fitness Testi tulemus. OwnIndex on väärtus, mis on võrreldav VO_{2max}-ga, mida sageli kasutatakse aeroobset (kardiovaskulaarset) võimekust kirjeldava näitajana. Teie pikaajaline kehalise aktiivsuse tase, südame löögisagedus, südame löögisageduse vahelduvus rahuolekus, sugu, vanus, pikkus ja kehakaal mõjutavad OwnIndexit.

OwnIndex tuleb kasuks kehalise võimekuse arengu jälgimisel pikema ajaperioodi jooksul. Kui eesmärgiks on aeroobse võimekuse parandamine, on OwnIndexi märgatav muutus võimalik keskmiselt 6 nädala pärast. Halvemas vormis isikutel on tulemused näha isegi kiiremini, aktiivsematel inimestel kulub aga rohkem aega. Mida parem on teie aeroobne võimekus, seda väiksem OwnIndexi muutus on võimalik.

Oma edusammude jälgimise alustamiseks mõõtke oma OwnIndexit paar korda esimese kahe nädala jooksul, et leida baasväärtus. Edaspidi korrake testi ligikaudu üks kord kuus.

Eeldatav maksimaalne südame löögisagedus (HRmax-p)
HRmax-p arvutatakse samuti välja Polar Fitness Testi käigus. HRmax-p abil on teie maksimaalset südame löögisagedust võimalik ennustada täpsemalt kui valemi 220-vanus abil.

Lisainfot maksimaalse südame löögisageduse kohta leiate lõigust 5.2 Kasutajaandmete seadmine.

Kehalise võimekuse klassid
Testi tulemus – OwnIndex – on kõige tähendusrikkam, kui seda võrrelda oma individuaalsete väärtustega ja jälgida selle muutusi. OwnIndex'it saab tõlgendada ka soost ja vanusest lähtuvalt. Leidke järgnevast tabelist oma OwnIndex'i asukoht teie vanusele vastavas reas, et kindlaks teha oma võimekuse tase ja võrrelge seda nendega, kes on samast soost ja vanuses.

	Vanus (aastad)	1 (väga nõrk)	2 (nõrk)	3 (rahuldav)	4 (keskmine)	5 (hea)	6 (väga hea)	7 (suure-pärane)
MEHED	20-24	≤ 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	≤ 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	≤ 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	≤ 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	≤ 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	≤ 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	≤ 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	≤ 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	≤ 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

- Seadistusi on võimalik üle kanda arvutist randmevastuvõtjale Polar UpLink Tool™ tarkvara abil (**RECEIVE**).
  Teil on võimalik näiteks muuta jalgrattaseadistusi ja üle kanda logosid arvutist randmevastuvõtjale Polar UpLink Tool tarkvara abil.

Polar WebLink ja Polar UpLink Tool tarkvara on võimalik tasuta alla laadida aadressilt www.polar.fi.

polarpersonaltrainer.com
polar**personaltrainer**.com on teie isiklikuks jalgrattaspordi treeneriks veebis. Registreerige end teenuse kasutajaks ja te saate ligipääsu:
- jalgrattatreeningute programmidele – Polari ja eliittreenerite koostöös on valminud muudetavad treeningprogrammid.
- treeningpäevikule – treeningu andmete salvestamine ja edusammude jälgimine
- artiklitele – Polari professionaalide poolt kirjutatud jalgrattaspordi- ja treeningualastest artiklitest leiate infot näpunäiteid.

4.3 Polar Fitness Test™

Polar Fitness Test™ on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma kardiovaskulaarse (aeroobse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. Tulemus, Polar OwnIndex, ennustab teie maksimaalset hapnikutarbimist (VO2max).
Polar Fitness Test arvutab välja ka eeldatava maksimaalse südame löögisageduse (HRmax-p). Polar Fitness Test on mõeldud tervetele täiskasvanutele.

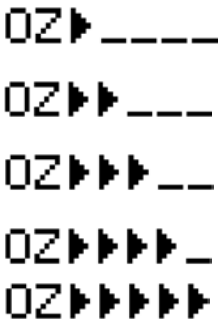
Usaldusväärsete testi tulemuste saamiseks tuleb kinni pidada järgnevatest juhistest:
- Test võib toimuda ükskõik kus – kodus, tööl või spordiklubis – tingimusel, et ümbritsev keskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (näiteks töötavat telerit, raadiot ega helisevaid telefone), ega teisi inimesi, kes teid häirida võiks.
- Korrake testi samas kohas, samal kellaajal ning samades tingimustes.
- Hoiduge 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest ja suitsetamisest.
- Hoiduge raskest kehalisest pingutusest, alkohoolsetest jookidest ja stimuleerivatest ainetest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- Peate olema lõdvestunud ja rahulik. **Heitke pikali ja lõdvestuge** 1-3 minuti jooksul enne testi.

4.3.1 Polar Fitness Testi läbiviimine (TEST)

Märkus: *Polar Fitness Testi läbiviimiseks peate te sisestama oma kasutajaandmed ja pikaajalise kehalise aktiivsuse taseme. Lisainfo leiate lõigust 5.2 Kasutajaandmete seadmine. Testi ajaks tuleb peale panna vööandur.*

1. Kellajarežiimis valige **Test -> TEST**. Test käivitub koheselt. Ekraanile ilmub **Fitness Test >_____**. Nooled >>> tähistavad testi toimumist.
2. Kui test lõpeb, kuulete te kaht helisignaali.
Ekraanile ilmub **OwnIndex**, testi numbriline tulemus, teie kehalise võimekuse taseme hinnang ja testi toimumise kuupäev. Vajutage nuppu **OK**.
3. Ekraanile ilmub **UPDATE USER SET? NO/YES**. Valides **YES** salvestatakse OwnIndexi väärtus teie kasutajaandmetesse.
4. Ekraanile ilmub **HRmax predicted** (eeldatav maksimaalne südame löögisagedus) koos numbrilise väärtusega ja kuupäevaga. Vajutage nuppu **OK**.
5. Ekraanile ilmub **UPDATE USER SET? NO/YES**. Kui valite **YES**, uuendatakse teie maksimaalse südame löögisageduse väärtust kasutajaandmetes.

OwnIndexi väärtus salvestatakse Trend menüüsse. Lisainfot leiate lõigust 4.3.3 Fitness Testi trend.



Kõndige väga aeglases tempos 1 minuti jooksul. Selle astme ajal peaks teie südame löögisagedus jääma alla 100 löögi minutis / 50% SLSmax-st.

Kõndige tavalises tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 löögi võrra / 5% SLSmax-st.

Kõndige kiires tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 löögi võrra / 5% SLSmax-st.

Sõrkige aeglases tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 löögi võrra / 5% SLSmax-st.

Jookske 1 minuti jooksul.

3. Astmete 1-5 ajal kuulete te mingil hetkel kaht helisignaali. See tähendab, et südame löögisageduse monitor on leidnud OwnZone'i südame löögisageduse piirid. Kui OwnZone'i leidmine õnnestub, ilmub ekraanile **OwnZone Updated**, mis vaheldub kontrollvahemiku piiride näiduga. Piiride näit on kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest vastavalt teie eelnevatele seadistustele.

4. Kui OwnZone'i leidmine ei õnnestunud, ilmub ekraanile tekst **OwnZone Limits** ja teie eelnevalt kindlaks määratud OwnZone kontrollvahemiku piirid. Kui te pole OwnZone funktsiooni abil piire varem leidnud, võetakse kasutusele vanusel põhinevad OwnZone'i piirid.

5. Jätkake treeningut. Treeningu efektiivsuse suurendamiseks üritage hoida oma südame löögisagedust kontrollvahemiku piirides.

Märkus*: Kui jätate OwnZone leidmise vahele või kui leidmine ei õnnestu, võetakse kasutusele varem OwnZone abil leitud piirid või vanusel põhinevad kontrollvahemiku piirid.*

3.3.2 Kontrollvahemiku piiride automaatne leidmine

Kontrollvahemiku piiride automaatse leidmise korral võetakse aluseks maksimaalne südame löögisagedus, mis on välja arvutatud kasutades valemit 220-vanus. Kontrollvahemiku piirid kuvatakse ekraanile kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. Automaatseks piiride leidmiseks peate te sisestama randmevastuvõtjasse oma sünnikuupäeva.

Teil on võimalik kasutada automaatset kontrollvahemiku piiride leidmist nelja koormuse intensiivsuse puhul:

HARD
80-90% maksimaalsest südame löögisagedusest. Suhteliselt lühiajaliseks treeninguks kõrge intensiivsusega, näiteks jalgrattasõit anaeroobses režiimis kuni 12-minutiliste intervallidena. Mida lühem intervall, seda kõrgem intensiivsus.

MODERATE
70-80% maksimaalsest südame löögisagedusest. Suurendab aeroobset võimsust. Treening võib koosneda pikematest intervallidest, näiteks mäkketõusust või kõrge väntamissagedusega intervallidest.

LIGHT
60-70% maksimaalsest südame löögisagedusest. Vastupidavustreening selle intensiivsuse tasemega suurendab ainevahetuse ökonoomsust. See aitab säästa glükogeeni suurema intensiivsusega koormuse jaost ja selle intensiivsuse tasemel kasutatakse rasva põhilise energiaallikana. Selline treening valmistab organismi ette kõrge intensiivsusega treeninguteks.

BASIC
Üldise treeningu tsoon (65-85% maksimaalsest südame löögisagedusest) on sobiv aeroobsete harjutuste sooritamiseks.

Märkus: *Konsulteerige oma isikliku treeneriga ning koostage oma treeningprogramm aadressil www.polarpersonaltrainer.com.*

3.3.3 Kontrollvahemiku piiride käsitsi seadmine

Teil on võimalik seada kontrollvahemiku piirid iseendal, kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.

3.3.4 Väntamissagedusel põhinev kontrollvahemik

Jalgrattatreeningute puhul saate seada ülemise ja alumise väntamissageduse piirid. Selleks on vajalik lisavarustusena saada olev Polari väntamissageduse andur.
Märkus: *Kui valite väntamissagedusel põhineva kontrollvahemiku muu (**OTHER**) treeningu jaoks, valitakse kontrollvahemikuks vaikimisi automaatselt leitav kontrollvahemik.*

NB! *Reeglina tuleks väntamissagedust hoida vahemikus 80-100 pööret minutis. Lihasjõu parandamiseks kasutage madalaid käike ja madalat väntamissagedust. Painduvuse parandamiseks kasutage kõrgeid käike ja kõrget väntamissagedust.*

3.4 Taimerid

Teie randmevastuvõtjal on kaks vahelduvat taimerit, mis võimaldab teil seada kaks erinevat ja omavahel vahelduvat ajaperioodi. Taimeri funktsioon toimib treeningu andmete salvestamise režiimis.

NB! *Kasutage taimereid selleks, et tuletada teile meelde vajadust juua kindla ajavahe tagant või intervalltreeningute korraldamiseks, nii et üks taimer tähistab pingutusfaasi ja teine lõdvestusfaasi.*

3.5 Funktsioonid treeningu ajal

On olemas kaht tüüpi nupuvajutusi:
- **Lühike vajutus**, vajutage ja vabastage kohe nupp.
- **Pikk vajutus**, vajutage ja hoidke nuppu vajutatuna vähemalt ühe sekundi jooksul.

LIGHT
Lühike vajutus: taustvalgustuse või öörežiimi sisselülitamine.
Pikk vajutus: Nuppude lukustuse sisse- ja väljalülitamine.

STOP
Lühike vajutus: treeningu peatamine

UP ▲/ DOWN ▼
Lühike vajutus: Ekraanile kuvatava info vahetamine
Pikk vajutus: Automaatse info ekraanil vaheldumise käivitamine. Selle saab lõpetada lühikese vajutusega.

OK
Lühike vajutus: Treeningul läbitud vahemaa nullimine.
Pikk vajutus: Treeningrežiimist Settings menüüsse liikumine.

7. Läbitud vahemaa (Distance 1 / 2) jalgratta 1 ja 2 jaoks
- Viimase nullimise kuupäev
- Selle nädala/hooaja summaarne läbitud vahemaa

8. Maksimaalne kiirus (MaxSp)
- Maksimaalse kiiruse registreerimise kuupäev
- Selle nädala/hooaja maksimaalse kiiruse näit

9. Maksimaalne väntamissagedus (Max.cad), kuvatakse juhul, kui info on salvestatud
- Maksimaalse väntamissageduse registreerimise kuupäev
- Selle nädala/hooaja maksimaalse väntamissageduse näit

10. Südame löögisageduse tsoonid (HR zones)
- Nullimise kuupäev
- Südame löögisageduse tsoonide graafiline kujutis
- Erinevates tsoonides treenimise kestus nädala/hooaja kohta

Kui soovite näha lisainfot, vajutage nuppu **OK**.
Light / Moderate / Hard Zone vaated
- Südame löögisageduse tsooni graafiline kujutis
- Tsoonis treenimise kestus

11. Summaarsete näitude nullimine (Reset Total Counters?), ainult hooaja näitude vaatamise korral.
Lisainfo järgmises lõigus.

Summaarsete näitude nullimine

1. Valige menüüs **File TOTALS** -> **SEASON** -> **Reset Total Counters?**
2. Valige näit, mida soovite nullida ning vajutage kinnituseks nuppu **OK**.
- **EXE.TIME** (treeningute kestus)
- **RIDETIME** (jalgrattatreeningute kestus)
- **CALORIES**
- **EXE.COUNT** (treeningute arv)
- **RIDE.COUNT** (jalgrattatreeningute arv)
- **DISTANCE 1**
- **DISTANCE 2**
- **MAX.SPEED** (maksimaalne kiirus)
- **MAX.CAD** (maksimaalne väntamissagedus)
- **HR ZONES** (südame löögisageduse tsoonid)

Kui soovite nullida kõik näidud korraga, valige menüüst **ALL**.

3. Ekraanile ilmub **ARE YOU SURE?** (Kas olete veendunud?) . Näitude nullimiseks valige **YES**. **Nullitud infot ei ole võimalik taastada.** Valides **NO** naasete menüüsse Reset.

Märkus:
- *Odomeetri näitu on võimalik nullida vaid Polar UpLink tool tarkvara kasutades. Lisainfot leiate lõigust 4.2 Andmete ülekanne.*
- *Nädala summaarsed näidud nullitakse automaatselt iga pühapäeva kesköö vastu esmaspäeva.*

4.2 Andmete ülekanne (CONNECT)

Andmevahetus arvutiga saab toimuda kahel moel.
- Andmeid on võimalik üle kanda arvutisse ning sealtkaudu veebikeskkonda www.polarpersonaltrainer.com Polar WebLink™ tarkvara abil (**SEND**).

2. Time in Zone (kontrollvahemiku piirides treenimise kestus)
- Kontrollvahemiku piirid
- Vaheldub kontrollvahemikus, kontrollvahemikust kõrgema ja madalama südame löögisagedusega treenimise kestuse näit

***Märkus**: Time in Zone kuvatakse vaid siis, kui kasutasite treeningul kontrollvahemikku.*

3. Heart Rate (südame löögisagedus)
- Ekraanil vaheldub treeningu maksimaalne südame löögisagedus löökidena minutis / protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest
- Ekraanil vaheldub treeningu keskmine südame löögisagedus löökidena minutis / protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest

4. Calorie Expenditure (kalorikulu)
- Kulutatud kalorite hulk (kcal/Cal)
- Rasva osakaal kulutatud kaloritest

***Märkus:** Rasva arvel kulutatud kalorite osakaal arvutatakse treeningul kulutatud kalorite hulga põhjal. Rasva osakaal kalorikulus võib olla vahemikus 10 kuni 60%. Näiteks kui kogu treeningu kalorikulu on 245 kcal/Cal ja rasva osakaal sellest on 45%, siis tähendab see, et 45% vajalikust energiast saadi rasva arvel ja 55% süsivesikutest.*

5. Distance and Speed (läbitud vahemaa ja kiirus)
- Läbitud vahemaa (km /miil)
- Vaheldub keskmise ja maksimaalse kiiruse (km/h / mph) näit

6. Riding time and Cadence (jalgrattatreeningu kestus ja väntamissagedus)
- Jalgrattatreeningu kestus
- Keskmine ja maksimaalne väntamissagedus

4.1.2 Summaarsed näidud (TOTALS)

Failis Totals on teil võimalik näha summaarset infot alates viimasest nullimisest viimase nädala (**WEEK**) kohta või hooaja (**SEASON**) kohta.

1. Treeningute kestus (Exe. Time)
- Viimase nullimise kuupäev
- Selle nädala/hooaja summaarne treeningute kestus

2. Jalgrattatreeningute kestus (RideTime)
- Viimase nullimise kuupäev
- Selle nädala/hooaja summaarne jalgrattatreeningute kestus

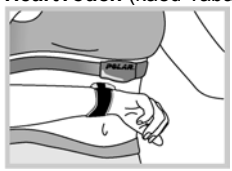
3. Kalorikulu (Calories)
- Viimase nullimise kuupäev
- Selle nädala/hooaja summaarne kalorikulu

4. Treeningute arv (Exe. Count)
- Viimase nullimise kuupäev
- Selle nädala/hooaja summaarne treeningute arv

5. Jalgrattatreeningute arv (Ride. Count)
- Viimase nullimise kuupäev
- Selle nädala/hooaja summaarne jalgrattatreeningute arv

6. Odomeeter (Odometer), ainult hooaja kohta
- Odomeetri näit (km / miili) jalgratta 1 ja 2 kohta vaheldub ekraanil

HeartTouch (käed-vabad nupp)



Tooge treeningu ajal randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo juurde ning ekraanile ilmub kellaaeg või kontrollvahemiku piirid.

NB!
- *Kui vajutate treeningrežiimis nuppu **LIGHT**, lülitub sisse **öörežiim** . Taustvalgustus lülitub sisse iga nupuvajutuse korral, sealhulgas HeartTouchi kasutamisel.*
- *Kui salvestate treeningu ning kasutusel on kontrollvahemiku piirid, juhendavad ekraanile ilmuvad nooled südame löögisagedust või väntamissagedust suurendama või vähendama , et püsida kontrollvahemikust.*

3.6 Andmete vaatamine treeningu ajal

Teil on võimalik jälgida erinevaid kombinatsioone treeningul registreeritavast infost. Info vahetamiseks kasutage nuppe ▲ ja ▼.

Speed view
Kiirusel põhinevat infot saate jälgida vaid jalgrattatreeningute (**CYCLING**) puhul.
- Vaheldub odomeetri ja treeningul läbitud vahemaa näit
- Kiirus (km/h või mph)
- Südame löögisagedus

Cadence view
Väntamissagedusel põhinevat infot saate jälgida vaid jalgrattatreeningute (**CYCLING**) puhul
- Vahelduvad hetkekiiruse (Spd) ja keskmise kiiruse (AvgSp) näit
- Väntamissagedus (cad)
- Südame löögisagedus

Duration view
- Režiimis **CYCLING**: Kulutatud kalorite hulk
  Režiimis **OTHER**: Vaheldub kulutatud kalorite näit (kcal/Cal) ja kalorikulu näit tunnis (Cal/h)
- Treeningu kestus (stopperi näit)
- Südame löögisagedus

***Märkus:** Režiimis CYCLING, kui südame löögisageduse näit on 00, vaheldub ekraani ülemises reas hetkekiiruse (Spd) ja keskmise kiiruse (AvgSp) näit*

Time view
- Eeldatav distantsi lõppu saabumise aeg, mis põhineb kiiruse andmetel.

***Märkus:** kui te seda funktsiooni ei ole sisse lülitanud, vaheldub ekraani ülemises reas hetkekiiruse (Spd) ja keskmise kiiruse (AvgSp) näit.*
- Kellaaeg
- Südame löögisagedus

ZonePointer view
ZonePointer aitab teil püsida kontrollvahemikus. Hetke südame löögisagedus / väntamissagedus ilmub ekraanile südame / väntamissageduse sümbolina alumise ja ülemise piiri väärtuse vahel.
Märkus: *ZonePointer view on võimalik vaid juhul, kui kasutusel on südame löögisageduse / väntamissageduse kontrollvahemik.*

- InZone sümbol ja kontrollvahemiku piirides treenimise kestus
- Piiride väärtused ja ZonePointer
- Südame löögisagedus

Energy Output / Calorie Consumption view
See vaade on võimalik vaid režiimis **CYCLING**.
Energiakulu näit võimaldab jälgida kalorikuluna tunnis (Cal/h), kalorikuluna kilomeetri või miili kohta (Cal/km, Cal/mi). Jälgides jooksvat kalorikulu saate te veenduda, et teil on piisav snäkkide tagavara pika jalgrattatreeningu tarvis. See funktsioon aitab võrrelda ja analüüsida erineva intensiivsusega koormusi erinevate tüüpi treeningute puhul. Selle abil saab hinnata treeningu ökonoomsust.

- Keskmine südame löögisagedus
- Energiakulu (Cal/km või Cal/mi) ja kalorikulu tunnis (Cal/h) näit vaheldub ekraanil
- Südame löögisagedus

Timers view
Taimerid kuvatakse ekraanile siis, kui kasutusel on vähemalt üks taimer. Lisainfo leiate lõigust 3.4 Taimerid.

- Taimer 1 või taimer 2
- Taimeri lõpuni jäänud aeg
- Südame löögisagedus

Graphical comparison view
Graafiline võrdlus on võimalik ainult režiimis **CYCLING**.
Kolm tulpa kujutavad hetke:

- Südame löögisagedust, tulba pikkus kujutab hetke südame löögisagedust ja sõltub seatud maksimaalsest südame löögisagedusest (min: 30 lööki minutis, max: maksimaalne südame löögisagedus).
- Kiirust: 1 sümbol tähistab 5 km/h või 3 miili tunnis (min: 1 km/h või 1 miil tunnis, max: 50 km/h või 30 miili tunnis)
- Väntamissagedust: 1 sümbol tulbas tähistab 12 pööret minutis (min: 30 pööret minutis, max: 150 pööret minutis)

Südame löögisagedus kuvatakse tulpade all.

3.7 Treeningu kokkuvõtte vaatamine

Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu **Back**. Teil on kolm võimalust:

- jätkata treeningut, valige **CONTINUE**.
- lõpetada treening valides **EXIT** ja liikuda edasi treeningu kokkuvõtte vaatamise juurde.
- teha treeningu seadistusi valides **SETTINGS**.

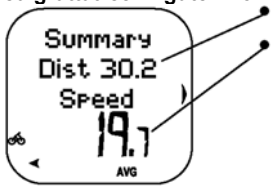
Treeningu kokkuvõte

Peale jalgrattatreeningu lõpetamist, vaheldub ekraanil kaks komplekti infoga:

- jalgrattatreeningu info
- südame löögisageduse info

Kui kasutasite treeningtüüpi **OTHER**, ilmub ainult südame löögisageduse info kokkuvõte.

Jalgrattatreeningute info



Läbitud vahemaa
Vahelduvad keskmise kiiruse ja maksimaalse kiiruse näit.

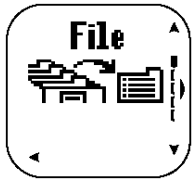
Südame löögisageduse info

Treeningu kestus
Kulutatud kalorite hulk
Vahelduvad keskmise ja maksimaalse südame löögisageduse näit löökidena minutis või protsendina maksimaalsest sõltuvalt teie poolt valitud seadistustest.

- Treeningu kokkuvõttest saate väljuda vajutades nuppu **Back** või **OK**.
- Täpsema info treeningu kohta leiate treeningufailist. Lisainfo leiate peatükist 4. Oma edusammude jälgimine.

4. OMA EDUSAMMUDE JÄLGIMINE.

4.1 FILE

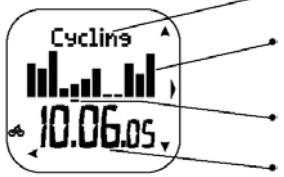


Treeningufail võimaldab teil üle vaadata treeningu jooksul registreeritud südame löögisageduse ja muu info.
File menüüs saate te:

- üksikasjaliku ülevaate üksikutest treeningutest (**EXERCISES**)
- kokkuvõtte nädala ja hooaja kohta (**TOTALS**)

4.1.1 Treeningu fail (EXERCISES)

Randmevastuvõtja säilitab mälus viimase 14 treeningu tulemused. valige treening, mida soovite vaadata nuppude ▲ ja ▼ abil ja vajutage nuppu **OK**.



Treeningu tüüp (Cycling / Other)

Graafilised tulbad kujutavad treeninguid.
Tulba kõrgus tähistab treeningu kestust.

Valitud treeningut tähistab kursor

Valitud treeningu **kuupäev**

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Back**.

Märkus: *Informatsioon treeningu kohta salvestatakse vaid juhul, kui treeningu kestus on üle 1 minuti.*

Nuppude ▲ ja ▼ abil saate läbi vaadata järgneva info.

1. Duration (treeningu kestus)

- Treeningu andmete salvestamise algusaeg
- Treeningu kestus

Märkus: *Teil on võimalik kustutada fail vajutades ja hoides all nuppu **LIGHT**.*